

# 信州四賀 たべくら農園だより

## 夏野菜の季節が始まりました！ i

はじめと暑い日が続き、そろそろ梅雨明けするかなという今日この頃。畑では夏野菜の収穫が続々と始まっています。

ズッキーニに続き、今回はS・Mセットともにキュウリ・インゲン・ヤングコーンをお届けします。たかがキュウリ、されどキュウリ。ごくごく一般的な野菜ですが、少し大きめで収穫しているたべくら農園のキュウリは甘みがあってみずみずしく、ちゃんとキュウリの味がして、そのまま丸かぶりでも十分美味しいのです。私たちも毎年この味を心待ちにしています。スライスしてパンにたっぷりはさんでキュウリサンドにしたり、乱切りで塩をまぶし少し置いておくだけの即席浅漬けもオススメです。

モロッコインゲンは筋のない平さやタイプのインゲンです。長野では細いインゲンよりこちらのインゲンの方が人気があります。一番オススメの食べ方は素揚げ。手で二つに折り、多めの油を入れたフライパンで2～3分揚げて油を切ったら、塩を振って出来上がり。美味し過ぎて箸が止まらなくなりますよ。熱々のうちにぜひどうぞ！

ヤングコーンは2番花以降の大きくならないトウモロコシを若穫りをしたもの。魚焼きグリル等で皮ごと焼いて焦がしたら、皮をむいて芯まで丸ごと食べられます。

ファンの多いミニトマトや、ピーマン、ナス等も先月末より収穫が始まりましたが、梅雨明け前はまだまだ収量が少なく最盛期はこれから。今月後半からは大人気のトウモロコシも含めてお届けできる予定ですので楽しみに待っていてくださいね。

箱の中が夏野菜尽くし！になる前に、今回はちょっと変り種の「たかきび」という雑穀をお届けします。赤い大きめの粒が特徴のたかきび、お米に混ぜて炊くとほんのり赤く、美味しいもちもち雑穀ご飯になります。でも使い方はそれだけではないんです。大きめのつぶつぶ感がまるでひき肉のような食感で、お肉無しでハンバーグやギョウザ、ドライカレーなんかも作れてしまいます。雑穀ご飯もお手軽で美味しいですが、お料理好きの方はぜひこちらを試してみてくださいね。

### ◎ 今週の一枚◎



たかきびと野菜だけ  
ジャージャー麺、卵のつけ

たべくら農園 古家豊和・節子 〒399-7411 長野県松本市中川1861 TEL/FAX:0263-87-4560 tabekura.nouen@gmail.com <http://tabekura.com/>  
※たべくら農園では全ての作物に農薬・化学肥料を一切使用していません ※おたよりバックナンバーは <http://tabekura.com/backnumber/> をご覧ください

## ●●● 今回のお届け内容 ●●●

### 【S・M共通】

- きゅうり : 乱切りしてただ塩を振るだけでも十分甘くて美味しいです
- ズッキーニ : 薄い輪切りにして塩コショウ炒めや、輪切りステーキにも
- キャベツ : 小玉になってしまったため2玉以上お入れしています
- にんじん : 甘み旨みがのってます。葉は柔らかい部分だけお使い下さい
- ヤングコーン : 芯も柔らか！丸ごと食べても、切って炒め物等にしても
- レタス : 玉レタス、リーフ、サニーのいずれかが入ります
- モロッコインゲン : スジなしの平サヤインゲン。4分下ゆでして炒めても◎
- たかきび : 雑穀ご飯にする時は、米3合に対し大さじ2杯～（お好みで増やして）を入れ、たかきびと同量の水を足して炊きます

### 【Mのみ】

- 空芯菜 : 中が空洞のシャキシャキ葉野菜。炒め物やおひたしに
- ピーマン : エグミが少なくちょっと肉厚でジューシーなピーマンです
- 大根 : 小ぶりですがみずみずしい。生だとちょっと辛めです
- コリンキー : 生食カボチャ。スライスして湯がき麺つゆおひたしも美味

## もっと食べ暮らかんたんレシピ 《たかきびの炊き方&使い方》

たかきび1袋を2～3回水を換えながら洗い、普通鍋ならそのまま水に一晩浸し、圧力鍋ならザルにあけて一度水を切ります。

【普通鍋】浸したたかきびをザルにあけて水切りしたものと水180ccを入れてフタをし強火に掛け、煮立ったら極弱火で20分炊き、火を止めて10分蒸らします。

【圧力鍋】水180ccとともに強火に掛け、圧がかかったら弱火で10分炊き、圧が抜けるまで自然放置します。高圧鍋なら7～8分でOKです。

炊いたたかきびは小分けにして冷凍保存すればいつでも使えて便利です。ドライカレーやジャージャー麺のあんなら野菜を細かく切り炒めて味付けし、最後にたかきびを加え軽く炒めます。ハンバーグやギョウザの具にする時はたかきびの量が多いと堅くなるので、みじん切り又はすりおろした野菜を多めに混ぜると食感が良くなります。